

# UNIVERSIDADE DE COIMBRA

## FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



### Nutrição e Desporto: Avaliação dos efeitos da ingestão de uma bebida com hidratos de carbono no treino de futebol

Tiago Manuel dos Santos Nogueira

Setembro, 2009

Monografia apresentada com vista à obtenção do grau de licenciado em Educação Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

**Coordenadora:** Professora Doutora Ana Teixeira

**Orientador:** Dr. Alain Massart